

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN YANG BEROBAT KE DOKTER GIGI

Andreas Wijaya*, Ratna I. Sunoto**, Tritana Gondhoyowono***

* Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti

ABSTRAK

Dalam bidang kedokteran gigi, khawatir akan rasa sakit adalah salah satu alasan bagi pasien untuk tidak pergi ke dokter gigi. Penelitian yang telah ada menunjukkan bahwa, pencabutan gigi dan pengeboran gigi adalah hal yang sering dikhawatirkan. Kekhawatiran menunjukkan seseorang sedang dalam keadaan cemas, karena kecemasan merupakan suatu kekhawatiran yang tidak diketahui sumbernya. Kepercayaan diri, yang merupakan sikap berpikir positif, diharapkan dapat mengatasi hal tersebut karena berpikir positif merupakan salah satu tindakan pencegahan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan pada pasien yang berobat ke dokter gigi. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner berisi skala *Likert* yang sudah valid kepada 172 mahasiswa. Jawaban kuesioner kemudian diolah dengan program statistik *SPSS 17,0* melalui uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan ($p < 0,05$). Dari data ini dapat disimpulkan bahwa, ketika kepercayaan diri meningkat, maka tingkat kecemasan akan menurun pada pasien yang pergi ke dokter gigi dengan mahasiswa sebagai sampelnya.

Kata kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan, Mahasiswa, Pergi ke dokter gigi

PENDAHULUAN

Sehat adalah suatu keadaan yang dinamis yang berubah secara terus-menerus sesuai dengan adaptasi individu terhadap berbagai perubahan yang terjadi di lingkungannya untuk mempertahankan keadaan fisik, emosional, intelektual, sosial, spiritual, dan perkembangan tubuh yang sehat. Untuk memperoleh keadaan yang sehat, dibutuhkan suatu perilaku pemeliharaan kesehatan. Perilaku pemeliharaan kesehatan merupakan suatu perilaku dimana seseorang akan menjaga tubuhnya supaya tidak sakit dan mengobati di saat sakit. Dalam bidang kedokteran gigi, perilaku memelihara kesehatan gigi dapat dilakukan dengan upaya berupa pergi ke dokter gigi setiap enam bulan sekali walaupun tanpa keluhan.

Namun, pergi ke dokter gigi ternyata bukanlah hal yang mudah, terbukti bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thomson dkk (1995, cit Armfield dkk, 2005) terdapat 14, 9% dari beberapa orang dewasa yang ditelitinya, terdeteksi memiliki kecemasan ketika pergi ke dokter gigi dengan tingkat prevalensinya berkisar antara 5% hingga 30% menurut penelitian Thomson dkk (2009).

Wardle (1982, cit Kent dan Blinkhorn, 2005), menyatakan bahwa salah satu jawaban paling jelas untuk pertanyaan mengapa orang cemas terhadap perawatan gigi adalah karena orang ingin mengantisipasi penderitaan yang akan dialaminya. Terbukti pada hasil penelitiannya, yaitu didapat 76 % pasien menyatakan bahwa, ketakutan terhadap rasa sakit adalah sebagian dari rasa takut mereka akan perawatan dokter gigi.

Tampaknya, pasien juga sering mempunyai bayangan buruk mengenai konsekuensi pada perawatan gigi yang akan dapat menimbulkan nyeri. Jika pemikiran yang memicu kecemasan tersebut dapat dicegah, maka berarti tingkat kecemasan dapat di kurangi (Kent dan Blinkhorn, 2005).

Gordon(2008) juga menyatakan juga bahwa, banyak orang yang cemas dengan dokter gigi atau mungkin cemas dengan prosedur yang dilakukan oleh dokter gigi padahal, mereka belum pernah memiliki pengalaman buruk dengan dokter gigi. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor lingkungan yang dapat membuat seseorang menjadi cemas.

Pengelolaan pola pikir yang tepat diharapkan dapat mencegah timbulnya kecemasan. Pola pikir yang positif merupakan salah satu hal

yang dapat mencegah kecemasan dengan cara mencegah pikiran negatif datang mempengaruhi pola pikir seseorang untuk menjadi cemas (Peurifoy, 2007). Pola pikir yang positif dapat ditemukan pada sikap yang percaya diri.

Masalah pada penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada pasien yang pergi ke dokter gigi?"

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada pasien yang pergi ke dokter gigi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada para pembaca, mengenai pentingnya menanamkan kepercayaan diri dalam berbagai aspek kehidupan, terutama pada penelitian ini lebih ditekankan pada saat berobat ke dokter gigi. Para pembaca juga diharapkan agar tidak lagi takut dan menghindari perawatan dokter gigi sehingga gigi dapat tetap terjaga kesehatannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan metode survey yang dilakukan melalui uji korelasi dengan batas kemaknaan nilai signifikansi (*sig*) sebesar 0,05.

Sampel yang diambil untuk penelitian ini diambil secara acak sederhana sebanyak 172 responden, dimana populasinya berasal dari mahasiswa/i program strata satu (S1) Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, dan Fakultas Ekonomi Universitas Trisakti.

Pada pengambilan sampel, dilakukan dua periode, pada periode I digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Pada periode II digunakan untuk menguji hipotesis dan sub-sub hipotesis.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa kuesioner yang menggunakan skala *Likert* dan mengandung 40 pernyataan mengenai kepercayaan diri dan 39 pernyataan mengenai kecemasan dengan 5 pilihan jawaban serta data responden yang berisi usia, jenis kelamin, agama, asal daerah, pendidikan terakhir orang tua, dan pekerjaan orang tua pada pengambilan sampel yang pertama untuk menguji validitas alat ukur.

Pada pengambilan sampel kedua dibagikan formulir kuesioner yang sudah mengandung pernyataan-pernyataan yang valid, dengan perincian sebagai berikut, 26 pernyataan kepercayaan diri dan 26 pernyataan kecemasan dengan 5 pilihan jawaban, juga disertakan identitas responden yang berisi frekuensi pergi ke dokter gigi sebelumnya, usia, fakultas, jenis kelamin, agama, asal daerah, pendidikan terakhir orang tua, pekerjaan orang tua, dan jumlah saudara kandung.

Cara kerja dari penelitian ini adalah dengan memasukkan semua data jawaban-jawaban responden pada kuesioner yang dianggap benar dala pengisiannya ke dalam program *SPSS 17.0* dan kemudian data diolah di dalam program tersebut, untuk menguji validitas dan reliabilitas pada penyebaran periode I dan untuk menguji hipotesis serta sub-sub hipotesis pada penyebaran periode II.

Analisis data pada uji validitas digunakan batas koefisien 0,250, yang memiliki makna setiap pernyataan harus memiliki nilai di bawah 0,250, sedangkan untuk uji korelasi menggunakan batas koefisien sebesar 0,05, yang memiliki makna bahwa, nilai signifikansi harus berada di bawah 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari uji validitas pada kuesioner kepercayaan diri, dari 40 pernyataan didapatkan 26 pernyataan valid, dengan koefisien relasi antara 0,260 – 0,610. Pada kuesioner kecemasan, dari 39 pernyataan didapat 26 pernyataan valid, dengan koefisien relasi antara 0,276 – 0,729.

Pada uji reliabilitas, pernyataan-pernyataan kuesioner kepercayaan diri memperoleh nilai *Cronbach α* sebesar 0,841. Pernyataan-pernyataan kuesioner kecemasan memperoleh nilai *Cronbach α* sebesar 0,738.

Pada uji korelasi didapatkan hasil uji korelasi yang memiliki nilai *sig* (*2-tailed*) 0,00 dan nilai korelasi Pearson sebesar -0,592. Nilai *sig* (*2-tailed*) di bawah 0,05 dan bernilai negatif.

Hasil ini memiliki makna ketika kepercayaan diri meningkat, tingkat kecemasan akan menurun, sehingga dapat disimpulkan juga bahwa, kepercayaan diri merupakan salah satu cara yang efektif dalam mengatasi kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa Hipotesis diterima,

yaitu adanya hubungan antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan, dimana hasil penelitian menyatakan hubungan bersifat negatif.

Selain penelitian ini, uji korelasi juga dilakukan, dimana pembagiannya berdasarkan jenis kelamin dan fakultas responden. Dari hasil ini, terdapat juga hubungan korelasi yang negatif antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan dengan signifikansi 0,00 baik berdasarkan jenis kelamin responden, maupun fakultas responden. Hasil ini cukup mendukung hipotesis awal, bahwa kepercayaan diri dapat mengatasi kecemasan. Hasil ini sesuai dengan pernyataan Kent dan Blinkhorn (2005) yang menyatakan bahwa, jika pemikiran yang memicu kecemasan tersebut dapat dicegah, maka berarti tingkat kecemasan dapat di kurangi. Gea dkk (2003) mendukung pernyataan tersebut, ia menyatakan bahwa, dengan bayangan takut akan adanya kegagalan tersebut akan dapat menimbulkan kecemasan pada diri seseorang. Salah satu cara mencegah pemikiran yang memicu kecemasan adalah dengan cara berpikir positif yang merupakan bagian dari terapi *coping self-statements* menurut Peurifoy (2007). Kepercayaan diri, yang merupakan sikap berpikir positif diharapkan dapat mengatasi kecemasan karena kepercayaan diri juga memberi keberanian pada diri seseorang untuk tidak lagi mengkhawatirkan kegagalan (cemas) dan takut, karena kegagalan adalah hal yang wajar bagi orang yang percaya diri (Perry, 2005).

KESIMPULAN

Adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan pada pasien yang pergi ke dokter gigi. Hasil ini memiliki makna semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan, dimana sampelnya adalah mahasiswa/i program strata satu (S1) Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran, dan Fakultas Ekonomi Universitas Trisakti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Armfield, J. M. dkk. 2005. Dental Fear in Australia:Who's Afraid of The Dentist. *Australian Dental Journal*. Hlm 78-85.
2. Gea, A. A, Wulandari, A. P. Y, dan Babari, Yohanes. 2003. *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Gramedia. Hlm 80, 81, dan 227.
3. Gordon, Jerry. 2008. *How Dental Fears Work*. Dalam <http://www.dentalcomfortzone.com/template/php?aid=37>. on-line.
4. Kent, G G dan Blackhorn, A S. 2005. *Pengelolaan Tingkah Laku Pasien pada Praktik Dokter Gigi*. Penerjemah: Johan Arief Budiman Jakarta:EGC. Hlm 64-67, 71, 76-80, 83, 95, dan 107.
5. Peurifoy, Reneau Z. 2007. *Anxiety, Phobias, and Panic*. London: Piatkus. Hlm 34-50.
6. Perry, Martin. 2005. *Confidence Boosters*. Penerjemah: Aditya Sunarmoko. Jakarta: Erlangga. Hlm 6,9, 35.
7. Thomson, W M dkk. 2009. *Trajectories of Dental Anxiety in a Birth Cohort*. Jurnal Community Dentistry and Oral Epidemiology vol 37. Hlm 209-219.